

НІКУЛЕНКО Д.І., ГРИНЬОВА Т.І.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості скелелазів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння

Анотація. У статті представлена характеристика рівня спеціальної фізичної підготовленості скелелазів, які займаються скелелазінням на етапі початкової підготовки. Була проведена оцінка показників (підтягування на перекладині, підтягування до грудей, згинання розгинання рук в упорі лежачи, кистьова динамометрія, згинання кисті з обтяженням, вис в блоці) на початку та наприкінці року занять скелелазінням. Отримані дані свідчать, що показники, що досліджувались, протягом експерименту мали тенденцію до покращення.

Ключові слова: скелелазіння, фізичні якості, спеціальна фізична підготовленість.

Вступ. Стрімкий прогрес спортивної майстерності в скелелазінні змушує детальніше вивчати процес підготовки спортсменів і вишукувати можливості для його подальшого вдосконалення. Теоретична і методична забезпеченість скелелазіння, в силу багатьох причин, значно відстає від стрімкого розвитку нашого спорту [2]. Тому багато тренерів і спортсменів впроваджують методики тренувань отримані дослідним шляхом і на підставі знань з інших видів спорту та загальної теорії спорту [4].

Розвиток фізичних здібностей безпосередньо впливає на досягнення в спортивному скелелазінні. Цей вид спорту вимагає максимального розвитку всіх основних якостей - швидкості, спритності, сили, витривалості і гнучкості. А також якостей, притаманних безпосередньо скелелазінню: вміння орієнтуватися на маршруті, запам'ятовувати сам маршрут і характер зачіпок, вміння проходити його самим раціональним способом, не витрачаючи безглуздо свої сили [6].

Аналізуючи літературу присвячену скелелазінню, можна відзначити, що за весь період існування скелелазіння як окремого виду спорту (з 1947р.) вітчизняними видавництвами було випущено дуже мало літератури з методиками тренувань у скелелазінні. Однією з перших спеціалізованих книг, була робота Байковського Ю.В. [1] «Теория и методика спортивного скалолазания: программа повышения квалификации». Було видано також кілька книг присвячених тренуванню спортсменів-альпіністів, в яких розглядалися питання скелелазної підготовки, як складової частини альпінізму. З робіт, що розглядають загальні питання побудови тренувального процесу в спорті, можна виділити роботи Платонова В.Н., [5], Губа В.П. [3] та багатьох інших. У більшості зарубіжних робіт зі скелелазіння, також йде посилення на книги радянських авторів.

Мета роботи – визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості скелелазів на етапі початкової підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалися відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014-2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (номер державної реєстрації 0114U000366).

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося впродовж 2016-2017 рр. на базі секції скелелазіння «ХФТІ», місто Харків. У дослідженні взяли участь 15 вихованців (10 хлопців та 5 дівчат) секції спортивного скелелазіння «ХФТІ» віком 10-13. Була проведена оцінка показників на початку та наприкінці року їх занять скелелазінням. Група скелелазів займалася за стандартною програмою для груп початкової підготовки (2-й рік). Група займалася тричі на тиждень по 2 години кожне заняття. Навчальний план представлений у таблиці 1.

Навчальний план для групи початкової підготовки 2 року

Назва теми	Всього	Кількість годин	
		Теор.	Практ
Фізична культура та спорт в Україні. Короткий огляд розвитку скелелазіння в Україні	1	1	-
Правила поведінки і техніки безпеки на заняттях	1	1	-
Скелелазне спорядження, одяг та взуття	1	1	-
Гігієна, загартовування, розпорядок дня, лікарський контроль і самоконтроль спортсмена. Короткі відомості зі структури і функцій організму людини	1	1	-
Коротка характеристика техніки лазіння. Види змагань у скелелазінні. Основи методики початкового навчання та тренування	2	2	-
Техніка безпеки і страховки	4	-	4
Психологічна підготовка	4	-	4
Лазіння на швидкість	24	-	24
Лазіння на трудність	24	-	24
Основи боулдерінгу	24	-	24
ЗФП	60	-	60
СФП	70	-	70
Всього: Тренувальне навантаження за 36 тижнів	216	6	210

Для визначення впливу занять скелелазінням на рівень спеціальної фізичної підготовленості скелелазів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння, було проведено аналіз спеціальних показників. Так, у таблиці 2 видно, що показники, що досліджувались, протягом експерименту мали тенденцію до покращення.

Таблиця 2

Показники спеціально фізичних вправ скелелазів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння ($n_1=n_2=15$)

Назва вправи	До експерименту	Після експерименту
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$
Підтягування на перекладині, рази	3,9±0,2	6,5±0,2
Підтягування до грудей, рази	2,9±0,2	5,0±0,2
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, рази	14,03±0,7	20,5±0,9
Кистьова динамометрія, кг	19,0±0,6	25,7±0,8
Згинання кисті з обтяженням, рази	5,6±0,3	9,3±0,5
Вис в блоці, с	16,1±0,8	23,4±1,3

Заняття зі скелелазіння протягом року дозволили наприкінці експерименту отримати статистично-достовірну різницю по відношенню до початкового результату. Таким чином можна вважати, що заняття зі скелелазіння позитивно вплинули на організм скелелазів під час експерименту, та дозволили підвищити рівень їх спеціальної фізичної підготовленості.

Досить високий рівень достовірності був виявлений в усіх показниках. Результат покращився у підтягуванні на перекладині на 2,6 рази ($t_{1,2}=8,21$; $p<0,001$), а у підтягуванні до грудей на 2,1 рази ($t_{1,2}=7,49$; $p<0,001$), що перш за все пов'язано зі збільшенням силових показників вихованців (рис 1).

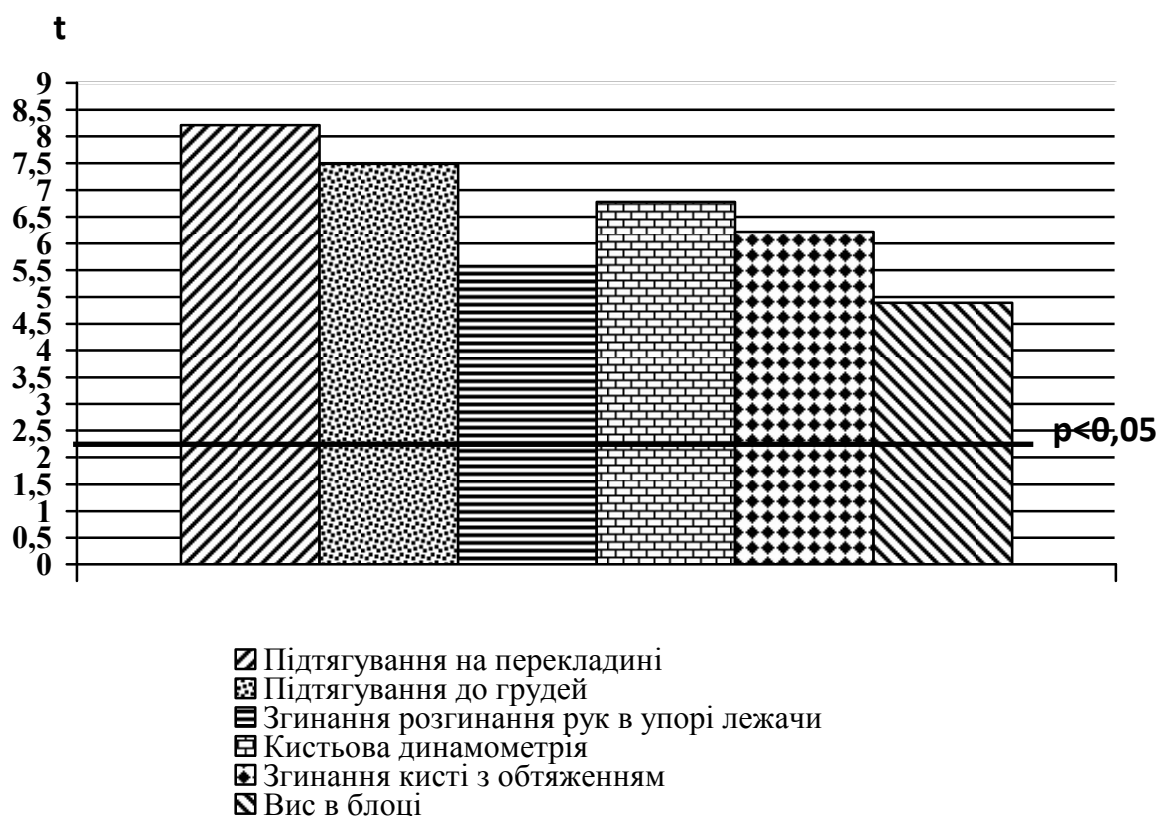


Рис. 1. Числові значення t-критерію і вірогідні рівні (p) показників спеціальної фізичної підготовленості скелелазів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння ($n_1=n_2=15$)

Показник у вправі згинання і розгинання рук в упорі лежачи збільшився на 6,47 рази і показник достовірності склав ($t_{1,2}=5,58$; $p<0,001$). Зміна

положення тіла при віджиманні допомогла сконцентрувати навантаження на певних м'язах.

Найбільше уваги було виділено вправі кистьова динамометрія та згинання кисті з обтяженням. Тому що це найбільш потужний м'яз, який бере участь у забезпеченні хвата. У вправі кистьова динамометрія показник зріс на 6,7 рази ($t_{1,2}=6,78$; $p<0,001$), а у згинанні кисті з обтяженням показник зріс на 3,7 рази ($t_{1,2}=6,21$; $p<0,001$).

Теж не мало важливий показник у вправі вис в блоці виріс на 7,3 рази ($t_{1,2}=4,89$; $p<0,001$). Ця вправа найбільше показала як розвинуті м'язи рук.

Висновок. Основним напрямком у підготовці скелелазів є фізична підготовка, яка заснована на розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації. Всі ці якості створюють базу, на якій заснована вся підготовка спортсмена. Недолік розвитку якої-небудь з цих якостей негативно впливає на рівень технічної підготовленості і на весь спортивний результат.

Заняття зі скелелазіння позитивно вплинули на організм скелелазів під час експерименту та дозволили підвищити їх показники. Порівнявши показники на початку і в кінці експерименту ми отримали достовірні зміни за усіма показниками. Так, за рік тренувань достовірно покращились результати у виконанні таких вправ як підтягування на перекладині ($t_{1,2}=8,21$; $p<0,001$), підтягування до грудей ($t_{1,2}=7,49$; $p<0,001$), згинання розгинання рук в упорі лежачи ($t_{1,2}=5,58$; $p<0,001$), кистьова динамометрія ($t_{1,2}=6,78$; $p<0,001$); згинання кисті з обтяженням ($t_{1,2}=6,21$; $p<0,001$), вис в блоці ($t_{1,2}=4,89$; $p<0,001$).

Список використаної літератури.

1. Байковский Ю.В. Теория и методика спортивного скалолазания: программа повышения квалификации (72 часа) / Ю.В. Байковский, Д.Н. Гиндия. – М.: РИО РГУФК, 2006. – 38 с.

2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

3. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 304 с.

4. Мулик К.В. Зміст спеціально-розвиваючих комплексів, спрямованих на розвиток силових якостей спортсменів-скелелазів / К.В. Мулик, О.Ю. Чичкунов // Международный научный журнал : сб. науч. трудов. – Вып. 11 (21). Т.1 – К: Спринт-Сервис. – 2016. – С. 126-129.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш квалиф. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 807 с.

6. Чичкунов О.Ю. Розвиток сили студентів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння, із застосуванням вправ на різних тренажерах / О.Ю. Чичкунов, Т.І. Гриньова // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2015. - №2. – С. 236-240.

Відомості про авторів:

Нікуленко Дмитро Ігорович – студент магістратури Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків).

Гриньова Тетяна Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).